



# 食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

A群校

◆◆青森市小学校給食センター◆◆

実施日	こんだて			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子をととのえる食品	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい				
1 (金)	ごはん		けんちん汁・ホキしょうゆ煮 大豆とひじきの炒め物	ごはん、ごま油 米油 さとう	とうふ ホキ ひじき、大豆 豚肉	大根、にんじん ごぼう、糸こんにやく しろねぎ、しょうが	<b>みずの油炒め</b> 「みず」は、別名「うわばみ草」といって、粘りが強く、くせがあまりないため、どの料理にも合う東北特有の山菜です。青森県ではちょうど今が旬になり、おいしい時季になります。シャキシャキした食感を楽しんでください。
4 (月)	ごはん		チキンカレー・ゆで野菜（キャベツ、いんげん、にんじん） アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング 米油	とり肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん キャベツ、いんげん アップルソース	
5 (火)	ごはん		豚汁・アレルギー対応野菜かまぼこ アスパラガスのごま炒め	ごはん じゃがいも ごま、ごま油	ぶた肉 野菜かまぼこ みそ	玉ねぎ、にんじん ごぼう、糸こんにやく えだ豆、アスパラガス しめじ	
6 (水)	ごはん		海鮮キムチスープ・チンジャオロースー かんこくのり	ごはん、ごま油 米油、てんぷん さとう	あさり、ぶた肉 とうふ、みそ かんこくのり	白菜、にんじん ごぼう、干しいたけ にんにく、ピーマン にら、たけのこ	
7 (木)	米粉食パン		米粉めんすープ・チキン照り焼き・せんたくス アレルギー対応マヨネーズソース・アレルギー対応黒糖大豆	米粉食パン 米粉めん マヨネーズソース さとう、てんぷん	チキンボール とり肉 黒糖大豆	にんじん、白菜 干しいたけ、レタス しろねぎ、にんにく	
8 (金)	ごはん	りんごジュース	つみれ汁・おろし豚丼の具 わかめ入り大豆煮	ごはん さとう 米油	たこボール とうふ、みそ ぶた肉、わかめ 大豆	大根、にんじん しろねぎ、もやし 玉ねぎ、ピーマン りんごジュース	
11 (月)	ごはん		小松菜入りかき玉風みそ汁・あじ米粉カツ 生野菜（キャベツ、きゅうり）・パックソース	ごはん 米油	大豆フレーク こうやとうふ みそ あじ米粉カツ	にんじん、小松菜 玉ねぎ、干しいたけ キャベツ、きゅうり	<b>18日はふるさと産品給食の日</b>
12 (火)	ごはん		じゃがいものみそ汁・大根のそぼろ煮 りんごとカシスのゼリー・アレルギー対応のり佃煮	ごはん じゃがいも さとう、てんぷん ゼリー	わかめ 油あげ、みそ ぶたひき肉 のりつくだに	にんじん、しろねぎ 大根、いんげん しょうが	この日は私たちのふるさと、【青森】にこだわった給食です。お米の他に、いかやたまご、長いもなど青森県産品がたっぷり使われています。ふるさとの味を味わいましょう。
13 (水)	ごはん		中華丼煮・アレルギー対応たれつきつくね棒 パリパリ大根サラダ・アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん てんぷん ドレッシング ごま油	ぶた肉 いんげん、しょうが つくね棒	白菜、にんじん いんげん、しょうが 干しいたけ、きゅうり 切り干し大根	
14 (木)	米粉食パン		さつまいもシチュー・りんごジャム ゆで野菜（キャベツ、コーン、えだ豆）・アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉食パン さつまいも、米油 ドレッシング ジャム	とり肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん パセリ、キャベツ コーン、えだ豆	
15 (金)	ごはん		なめこ汁・アレルギー対応さばみそ煮 きんぴらごぼう	ごはん じゃがいも さとう、ごま ごま油	とうふ みそ さばみそに 豚肉	なめこ、にんじん しろねぎ、ごぼう 糸こんにやく 干しいたけ	
18 (月)	ごはん		かき玉風みそ汁・さけ米粉カツ 長いものホット豆乳サラダ・アレルギー対応マヨネーズソース	ごはん、米油 じゃがいも 長いも マヨネーズソース	とうふ みそ、大豆フレーク さけ米粉カツ とり肉、豆乳	玉ねぎ、にんじん ごぼう	
19 (火)	ごはん		肉豆腐・ツナサラダ アレルギー対応和風ドレッシング・アップルシャーベット	ごはん、さとう 米油 ドレッシング	ぶた肉 あつあげ まぐろ油つけ	白菜、にんじん、まいたけ 糸こんにやく、しょうが レタス、きゅうり アップルシャーベット	
20 (水)	ごはん		ねりごまみそ汁・焼き米粉ギョウザ（2こ） みずの油炒め【青森県の郷土料理】	ごはん、ごま さとう、米油	とり肉 みそ、豚肉 米粉ギョウザ	にんじん、ごぼう 大根、小松菜 みず、糸こんにやく	<b>今日の青森産品</b> 《青森市産》 米（つがるロマン） りんごとカシスのゼリー
21 (木)	米粉パン		あさりとわかめのスープ・アレルギー対応ソーセージステーキ 豆とマッシュルームのゲチャップ炒め・アレルギー対応ごま付き小魚	米粉パン ごま 米油	わかめ、あさり ソーセージステーキ ベーコン、大豆、小魚 きんとき豆、白いんげん豆	干しいたけ、しろねぎ 玉ねぎ、にんじん マッシュルーム	
22 (金)	ごはん		肉だんご汁・大根といかの煮物 アレルギー対応プリン	ごはん、さといも さとう プリン	チキンボール とうふ、みそ いか	にんじん、干しいたけ ごぼう、しろねぎ 大根、いんげん	《青森県産》 アップルシャーベット
25 (月)	ごはん	りんごジュース	さつまいも汁・ほっけ塩焼き ふきの炒めもの	ごはん さつまいも さとう、米油	ぶた肉、油あげ みそ、ほっけ	大根、しろねぎ 糸こんにやく、ふき にんじん りんごジュース	りんごジュース ごぼう、長いも 牛肉、鶏肉、豚肉
26 (火)	ごはん		マーボー豆腐 米粉マカロニのサラダ・アレルギー対応マヨネーズソース	ごはん、さとう てんぷん、ごま油 米粉マカロニ マヨネーズソース	とうふ ぶたひき肉 みそ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが きゅうり、コーン	じゃがいも 県産だし、みそ アップルソース
27 (水)	ごはん		親子煮風・すき昆布炒め メロン（1/8こ）	ごはん さとう、米油	とり肉 こんぶ ぶた肉、油あげ 大豆フレーク	玉ねぎ、にんじん きぬさや、えのきたけ 干しいたけ 糸こんにやく、メロン	
28 (木)	米粉パン		コーンポタージュ・アレルギー対応チキンハンバーグ キャベツといんげんのコンソメ煮	米粉パン じゃがいも 米油	とり肉 チキンハンバーグ 豆乳	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ、いんげん	
29 (金)	ごはん		肉じゃが・アレルギー対応彩り野菜豆腐 切り干し大根炒め	ごはん じゃがいも さとう、米油	牛肉 彩り野菜とうふ 油あげ	玉ねぎ、にんじん 糸こんにやく、えだ豆 切り干し大根	

- ◆ 教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の供給を休止しています。児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。
- ◆ 調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。
- ◆ りんごジュースの容器は個人専用箱に入れて給食センターに返してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ こんだては都合により変更することがあります。

◆アレルギー対応食では、牛乳のみ学校に直接配送され、その他のドレッシングやデザート、りんごジュースなどは個人専用箱に入れてセンターから配送されますので、個人専用箱に入っているもの以外は食べないでください。

6月4日～10日 **歯と口の健康週間** よくかむと、いいことがたくさんあります。一口30回よくかんで食べましょう！